

## توضیحات:

- آزمون آموزش و پرورش
- حیطة تخصصی
- شامل ۳۶ سوال

## سوالات استخدامی

## دیر تربیت بدنی

سال ۱۴۰۱ (کد 604A)

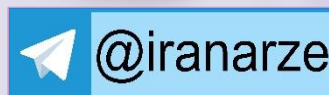
[iranarze.ir/a1](http://iranarze.ir/a1)

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

[iranarze.ir/a2](http://iranarze.ir/a2)

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



**فهرست مطالب** (برای مراجعه به هر بخش، روی عنوان بزنید)

- ❖ رشد و تکامل و یادگیری حرکتی - صفحه ۲
- ❖ مبانی فیزیولوژی ورزشی - صفحه ۳
- ❖ سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی - صفحه ۴

۱- دبیر ورزشی در آغاز تدریس در جلسه کلاس خود، حرکات آموزش داده قبلی را برای دانش‌آموزان تکرار می‌کند. وی به دنبال اجرای کدام مرحله از مراحل یادگیری است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ادراک (۲) بازشناسی (۳) یادآوری (۴) جایگزینی

۲- در کل، کدام هدف باید در رأس هدف‌های تاربت بدنی در دوره دانش‌آموزی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) افزایش ظرفیت دانش‌آموزان در استفاده بهتر از زندگی  
(۲) کمک به افزایش هوش و توانایی ذهنیتی در دراز مدت  
(۳) افزایش مهارت‌ها و اطلاعات ورزشی و بازی و تفریح  
(۴) افزایش توانایی‌های رزمی در مقابله با دشمن

۳- در کدام دوره رشدی، دانش‌آموزان در چار بی تناسبی در رشد طولی و عرضی و پدیدار شدن بحران‌های رشدی می‌شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) دوره طفولیت (۲) سرتاسر دوره بلوغ (۳) دومین دوره تغییر شکل استخوانی (۴) اولین دوره تغییر شکل بدن

۴- معلمان ورزش، در چه زمان‌هایی باید از نمایش در آموزش فعالیت‌های بدنی استفاده کنند؟ (iranarze.ir)

- (۱) در مواردی که دانش‌آموزان از تکلیف و نیازمندی‌های آن آگاه هستند. (۲) زمانی که دانش‌آموز در حال کسب الگوی هماهنگی جدید است.  
(۳) در شرایطی که نتیجه، بسیار مهم‌تر از نحوه اجرای شرکت است. (۴) زمانی که تکلیف جدید شامل تغییر پارامترها است.

۵- معلمی قصد دارد از نشانه‌ها و دستورالعمل‌های کلامی، در تدریس مهارت اولیه ورزشی خود بهره‌گیرد. وی برای مؤثرتر واقع شدن این رفتار چه باید بکند؟

- (۱) کوتاه و مختصر (۲) استفاده از آن در شروع کلاس (۳) استفاده از آن، در پایان کلاس (۴) حالت بازخوردی دادن به آن در هر مرحله آموزش

۶- برنامه‌ریزی معلم برای دانش‌آموزان در کلاس ورزش تلاش کنند تا به هدف یکسانی دست پیدا کنند، چه نامیده می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) بازی موازی (۲) مهارت فراشناختی (۳) بازی مشارکتی (۴) مرحله پیش عملیاتی

**رشد و تکامل و یادگیری حرکتی**

۷- در روند تکامل مهارت‌های حرکتی بنیادین، در کدام سطح، کنترل بیشتر و هماهنگی ریتمیک حرکات دیده می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) پختگی (۲) نظارتی (۳) مبتدی (۴) مقدماتی

۸- کدام واژه در رفتار حرکتی، از روان‌شناسی تکاملی سرچشمه می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) عمود بودن تنه بر هدف (۲) نگه داشتن توپ در بالای سر (۳) انتقال مشخص وزن بدن به جلو (۴) کمی پایین افتادن شانه در پرتاب

۹- تمرکز بر جنبه‌های زمانی و زمانبندی حرکات، از ویژگی‌های کدام مرحله سطوح یادگیری است؟ (iranarze.ir)

- (۱) شناختی (۲) ارتباطی (۳) خودکاری (۴) اتشایی

۱۰- (تهیه شده توسط ایران عرضه) در ضربه زدن با دست، بدن در حالت عمود بر خط پرواز توپ در یافتی قرار می‌گیرد. در اجرای آن، کدام حرکت صحیح است؟

- (۱) قرار گرفتن پاها در طرفین (۲) چرخیدن تنه به عقب (۳) انتقال وزن بدن به پای جلو (۴) آغاز وضعیت تاب جلو

۱۱- در پرتاب نیزه، کدام مورد صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرعت و دقت، به یک اندازه مهم هستند.
- (۲) سرعت عمل بالا، زیادتر از دقت است.
- (۳) دقت، خیلی مهم‌تر از سرعت است.
- (۴) سرعت، بسیار مهم‌تر از دقت است.
- ۱۲- پریدن به بالا و فرود در حالتی که صورت در جهت مخالف است، نمونه‌ای از کدام حرکت است؟ (iranarze.ir)
- (۱) چرخشی (۲) یچشی (۳) تاب دادن (۴) لی لی کردن
- ۱۳- معلمی که می‌خواهد از انتقال یادگیری مثبت بهره ببرد، از انجام کدام دو بازی زیر می‌تواند استفاده کند؟ (iranarze.ir)
- (۱) بسکتبال - شنا (۲) والیبال - دو و میدانی (۳) تنیس - بدمینتون (۴) بدمینتون - شنا
- ۱۴- دانش‌آموزانی که می‌خواهند در مسابقه طناب‌کشی بر تیم حریف غلبه کنند، بر کدام حرکت باید تأکید کنند؟ (iranarze.ir)
- (۱) هل دادن بالاتنه به جلو (۲) زیاد کردن سطح اتکای خود (۳) کم کردن فشار پاشنه‌ها به زمین (۴) خارج کردن بدن از راستای مرکز ثقل
- ۱۵- استفاده از وقایع، اعمال و رفتارها برای افزایش احتمال و وقوع پاسخی مشخص، نشانه کدام نیروی مؤثر بر یادگیری است؟ (iranarze.ir)
- (۱) انگیزش (۲) تغییر (۳) تقویت (۴) آمادگی
- ۱۶- در حرکت صاف کردن مچ دست پس از یک حرکت پرتابی، کدام اقدام لازم است تا پرتاب با نیروی زیادتری انجام شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) بازخورد همزمان بیرونی (۲) بازخورد پایانی درونی (۳) آگاهی از نتیجه (۴) آگاهی از عملکرد
- ۱۷- در کدام دوره سنی بر حسب سال، کسب مهارت‌های حرکتی اختصاصی، تحت تأثیر کسب مهارت‌های بنیادین و تکمیلی است؟ (iranarze.ir)
- (۱) ۱۶ تا ۱۷ (۲) ۷ تا ۱۰ (۳) با عبور از ۵ (۴) ۲ تا ۳

## مبانی فیزیولوژی ورزشی

- ۱۸- در کدام روش ارزیابی ترکیب بدن، با استفاده از هدایت الکتریکی، وزن بدون چربی سنجیده می‌شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) مقاومت BIA (۲) مادون قرمز موج کوتاه (۳) حجم‌سنجی جابه‌جایی هوا (۴) جذب‌سنجی اشعه ایکس مضاعف
- ۱۹- در مقایسه کدام چاقی با خطر بیشتر گسترش دیابت، پرفشاری خون و بیماری قلبی همراه است؟ (iranarze.ir)
- (۱) پایین تنه (۲) گلابی شکل (۳) اندروئید (۴) زینولید
- ۲۰- در مراحل بالیدگی کودکان ورزشکار، انتظار می‌رود فعال شدن عدد در هر دو جنس، (تنظیم توسط فروشگاه ایران عرضه) در مرحله چندم مراحل رشدی تاثر رخ دهد؟ (iranarze.ir)
- (۱) دوم (۲) سوم (۳) چهارم (۴) پنجم
- ۲۱- کدام ویتامین محلول در چربی، جزئی سازنده ردوپسین است و باید جزو رژیم غذایی ورزشکاران باشد؟ (iranarze.ir)
- (۱) ریتینول (۲) بیوتین (۳) فیلوکیتون (۴) توکوفرول
- ۲۲- تمایز بین کار و توان هنگام فعالیت ورزشی، مهم است. کدام عامل معرف کار در ورزشکار محسوب می‌شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) دو بدن در زمان معین، بدون نیروی جاذبه (۲) اعمال نیرو در مسافتی برخلاف نیروی جاذبه (۳) کاربرد نیرو با توجه به واحد زمان (۴) تقسیم زمان فعالیت به شدت فعالیت
- ۲۳- افزایش انقباض عضلانی و افزایش تعریق، از اعمال کدام میانجی عصبی هنگام فعالیت ورزشی است؟ (iranarze.ir)
- (۱) استیل کولین (۲) نوراپی نفرین (۳) اپی نفرین (۴) GABA

۲۴- در دستگاه عصبی مرکزی، کدام بخش، مسئول پردازش‌های بیشتر انقباض‌های عضله اسکلتی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تالاموس (۲) بصل‌النخاع (۳) عقده‌های قاعده‌ای (۴) قشر حرکتی

۲۵- در واحدهای حرکتی گوناگون، نیروی انقباض عضله از کدام واحد به سوی کدام واحد باشد، به طور فزاینده زیاد می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) FG به FOG به SO (۲) SO به FOG به FG (۳) SO به FG به FOG (۴) FOG به SO به FG

۲۶- کدام مورد صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تمرین ورزشی استقامتی دراز مدت، تعداد مویرگ ثابتی را به ازای هر مقدار سطح مقطع تار عضله به دنبال دارد.  
(۲) هنگام بی‌تمرینی، ظرفیت‌های سوخت و سازی میتوکندریایی عضله، بدون تغییر می‌ماند.  
(۳) هیپرتروفی عضله، اغلب با افزایش اندازه و ظرفیت‌های عملکرد بارز همراه است.  
(۴) ظرفیت گلیکولیزی، در اثر بی‌تمرینی با سرعت زیاد از بین می‌رود.

۲۷- در یک فعالیت ورزشی سریع، ۱۲۵ لیتر  $O_2$  هزینه می‌شود. این فعالیت به طور متوسط چند کیلوکالری هزینه می‌کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۲۵۰ (۲) ۶۷۵ (۳) ۶۲۵ (۴) ۵۰۰

۲۸- افزایش کدام عامل، نشانه غیرمستقیم افزایش اکسایش اسیدهای آمینه هنگام فعالیت ورزشی بکناخت دراز مدت است؟ (iranarze.ir)

- (۱)  $NH_3^+$  (۲) TCA (۳) NH (۴) GTP

۲۹- افزایش تواتر قلبی هنگام فعالیت ورزشی را چه می‌گویند؟ (iranarze.ir)

- (۱) کرونتروپی منفی (۲) کرونتروپی مثبت (۳) اینوتروپی منفی (۴) اینوتروپی مثبت

## سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی

۳۰- «آزمون شوت» و «آزمون پاس دادن» در بسکتبال، از کدام دسته آزمون‌ها هستند (تهیه شده توسط ایران عرضه)؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرعتی (۲) ترکیبی (۳) دقتی (۴) دیواری

۳۱- کدام آزمون جزو آزمون‌های نظری در کلاس تربیت بدنی به شمار می‌رود؟ (iranarze.ir)

- (۱) حرکات زمینی در ژیمناستیک (۲) آزمون پرتاب آزاد در بسکتبال (۳) آزمون ۱۶۰۰ متر دویدن با زمان‌سنج (۴) تعداد اجرا در یک دقیقه دراز و نشست

۳۲- معلم ورزشی که در صدد استفاده از آزمون‌های حرکت کل بدن در بسکتبال است، از سنجش چه مهارتی بهره می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) شوت در جای سریع (۲) حرکت دفاعی پایه (۳) دربیل کنترلی (۴) پاس دادن

۳۳- دبیر ورزشی که در سنجش پرش سارجنت، نمره پایانی را بر نمره ورودی تقسیم می‌کند، چه شاخصی را اندازه می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ضریب اعتبار (۲) امتیاز نهایی (۳) نمره عملکردی (۴) ضریب پیشرفت

۳۴- در کلاس درس تربیت بدنی، وقتی معلم در صدد ارزشگذاری کار دانش‌آموزان است. کدام نیاز و وظایف تکاملی را می‌سنجد؟ (iranarze.ir)

- (۱) روانی (۲) حرکتی (۳) عاطفی (۴) شناختی

۳۵- کدام نمودار، به کمک معیارهای مرکزی و پراکندگی، موقعیت مجموعه داده‌ها را به شکل بسیار ویا و مفید ارائه می‌دهد؟ (iranarze.ir)

- (۱) جعبه‌ای (۲) دایره‌ای (۳) چند ضلعی (۴) ساقه و برگ

۳۶- در سه کلاس درس والیبال اگر  $n_1, n_2, n_3$  به ترتیب ۶۰، ۳۰ و ۱۰ و  $\vec{X}, \vec{Y}, \vec{Z}$  به ترتیب ۳۰۰۰، ۱۲۰۰ و ۶۰۰ باشد، کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۴۸۰۰ (۲) ۱۸۰۰ (۳) ۱۰۰ (۴) ۴۸